Rok IV. Nr. 1

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA. ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ l. 7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna w kraju i Austro-Węgrzech:

	Rocznie	Półrocznie
Miejscowa bez przesyłki	1 złr. 20 ct.	65 ct. w. a.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „ „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „ „

STYCZEŃ 1884

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rossyi oraz wszystkich krajów ogólnego związku pocztowego w Europie	4 franki (1 złr. 70 ct.)
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki (1 „ 60 „)
„ Ameryki (Stany Zjednoczone)	1 dollar (2 „ — „)

Filije czyli Oddziały prowincyjonalne Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

Założyciele Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie, stawiając za zadanie prac swoich i usiłowań: „Pielęgnowanie gimnastyki w ogóle, a w szczególności higieniczno-racyjonalnej i wychowawczej“,*) nieograniczali tego pięknego swego celu tylko do Lwowa i jego mieszkańców, ale obejmowali swemi pragnieniami poprawy zdrowia i lepszego wychowywania fizycznego młodzieży, kraj cały, czego najlepszym dowodem jest §. 5. statutu Towarzystwa p. t.: Filije Towarzystwa, opiewający wyraźnie że: „Towarzystwu przysłuża prawo zakładania filii po miastach prowincyjonalnych, które to filije zarządzają swoim majątkiem, zupełnie niezależnie od centralnego Towarzystwa, i z kasy tegoż nie mają prawa pobierać zasiłków“. To znaczy, że lwowskie Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł“ we Lwowie, jako pierwsze tego rodzaju ciało polskie, postanowiło zarazem być krzewicielem i propagatorem gimnastyki wszędzie po kraju, idąc w tem godną do naśladowania drogą francuzów, anglików, niemców, włochów, szwedów, belgów, czechów, węgrów i t. p., którzy uznawszy gimnastykę, za jeden z dzielnych środków wychowawczych i utrzymujących siłę i czerstwość obywateli, wzięli się z całym zapałem do jéj uprawy i rozpowszechniania.

Przyznać musimy niestety, że propaganda podjęta w tym celu u nas, natrafiała z początku na niemałe trudności, nie tyle ze złej woli, ile z nierozumienia rzeczy samej płynące. Znaczenia potrzeby i ważności gimnastyki w ogóle w społeczeństwie i w narodzie, nie pojmowano prawie wcale. Uważano ją bowiem niejako za karkołomną zabawę i sztukę, pótrzebną raczej dla linoskoków i siłaczy scenicznych, aniżeli za to, do czego rzeczywiście stworzoną i obmyśloną została, t. j. wyrabiania sił fizycznych i utrzymywania zdrowia w czerstwości.

Ćwiczenia Towarzystwa gimnastycznego dla wielu przeto, wydawały się z razu rodzajem zabawy towarzyskiej, jak to i do dziś wielu jeszcze mniema. Błędne te jednak pojęcia i zapatrywania — chociaż bardzo powoli, przy wytrwałéj jednak pracy Towarzystwa wyjaśniać się przecie i prostować potrochu poczęły.

Towarzystwo lwowskie rosło też w siły, i wzmagało się stopniowo tak, że po kilkunastu latach swego istnienia, przystąpiło wreszcie dziś do rozpoczęcia budowy własnej sali gimnastycznej, która nie tylko służy jego członkom za miejsce do ćwiczeń mięśniowych i za szkołę dla uczniów, ale i za szkołę także dla przyszłych nauczycieli i przewodników gimnastycznych. Ale nie koniec na tem. Potrzeba i pożytek gimnastyki, uczuwać się i u nas już daje, co raz to więcej i szerzej, i po za Lwowem także. W Tarnowie n. p. w Stanisławowie, w Tarnopolu i w kilku jeszcze innych miejscach, jak słyszeliśmy, wzięto się bardzo energicznie teraz do zawiązywania Towarzystw gimna-

*) Patrz §. 3. statutu Towarzystwa.

stycznych i budzenia coraz to żywszego zapału do ćwiczeń mięśniowych. Powstawać więc tym sposobem poczną filije, czyli oddziały prowincyjonalne lwowskiego Toworzystwa gimnastycznego „Sokoł“.

Każde Towarzystwo takie jako oddział powstawać i organizować się może na zasadzie §. 5. zatwierdzonego przez Rząd statutu Towarzystwa naszego, zarządzając jak tenże opiewa swoim majątkiem, zupełnie niezależnie od centralnego Towarzystwa“.

Samorząd taki Towarzystw prowincyjonalnych, w niczem nie krępujący ich działalności, a poczuwający się zawsze do jedności z lwowskiem centralnem Towarzystwem gimnastycznem „Sokoł“, jest nietylko najodpowiedniejszym, ale i jak dotychczasowa praktyka niemców, francuzów, włochów, szwajcarów, czechów i innych narodów przekonywa, i najlepszym także.

Jedność bowiem członków Towarzystw gimnastycznych w kraju, czyli jak tutaj Sokołów, jest zawsze wszędzie nader pożądaną, a dla towarzystw samych korzystną.

Zawiązującym się teraz w Tarnowie, Stanisławowie i Tarnopolu Towarzystwom gimnastycznym, i szlachetnym tychże inicyjatorom, zasełamy braterskie i staropolskie „Szczęść Boże“. Zasyłamy szczere życzenia, by się nawet trudnemi początkami w podjętej pracy tej niezrażali, ale szli wytrwale, chociażby w małem na razie tylko gronie, a celu swego niewątpliwie dopną. Bo przykład, a jak tu, widoczny skutek higieniczny, najlepszą staje się zawsze zachętą do naśladownictwa, t. j. do praktyki gimnastycznej.

Szczęśliwy początek ten, niewątpimy ani na chwilę, że natchnie i zachęci i innych miłujących kraj swój obywateli, lekarzy i pedagogów do wzięcia się do podobnej pracy, i po innych miastach naszych także; bo zdrowie każdemu jest miłe, poprawa wychowania wszędzie pożądaną, a więc i środki ku temu celowi zmierzające, nie mogą i nie powinny być też nigdy niczyjem monopolem, ale rozpowszechniać się wszędzie gdzie się tylko ludzie gromadzą i żyją.

Towarzystwa gimnastyczne winny się zawiązywać wszędzie, i wynikać niejako z poczucia potrzeb każdego społeczeństwa. Niema bowiem miejsca, gdzie by nie było ludzi spędzających prawie dzień cały na pracy siedzeniowej, tak umysłowej jak i fizycznej, którzy w ruchach swych bywają bardzo ograniczani, albo męczeni i wysilani, ale tylko jednostronnie t. j. w nieprawidłowem kierunku.

Jeżeli kasyna, resursy i inne miejsca zbiorowych schadzek ludzi, mają ze względów towarzyskich znaczenie i swoją racyją bytu, to przyznać należy, że ze względów zdrowia t. j. higienicznych, nie dla jednego urzędnika, bióralisty lub rzemieślnika, który dnie całe spędza siedząc, w zgarbionej pozycyi nad pracą, nie równie korzystniejsze, byłoby spędzenie wieczorem chociaż godziny na ćwiczeniach gimnastycznych w sali dobrze przewietrzanej, aniżeli wysiadywanie do późnej pory przy kartach, winie, piwie lub nawet pogawędce, ale w atmosferze pełnej tytoniowego dymu.

Nie widzimy potrzeby, wdawać się tu w bliższe wyjaśnienia i dowody, jak życie takie bezruchowe, z musu lub konieczności przez dzień, a wieczorem z własnej spędzane woli, szkodliwie zawsze oddziaływać musi na zdrowie i humor ludzki, jak źle usposabia do pracy dnia następnego, i jak zmniejsza stopniowo siły i energiję do zajęć.

Prawdą to jest przecie niemal dogmatyczną i niezaprzeczoną, że po siedzeniowej pracy całodziennej, ruch i spacer wieczorny, przywracając po części zwichniętą równowagę w ustroju, wywołuje zawsze dobry apetyt, lepsze trawienie i sen dobry, spokojny i pokrzepiający, gdy przeciwnie, siedzenie po siedzeniu i unikanie z umysłu świeżego powietrza i ruchu, musi zawsze wcześniej czy później, źle odbić się na ustroju ludzkim, t. j. wywołać te lub owe cierpienia i niedomagania przewłoczne, które ponajwiększej części rodzą t. z. hypokondryków, t. j. ludzi kwaśnych, zgryźliwych, wiecznie niezadowolonych z siebie, z ludzi i ze świata, którzy sobie, ani drugim, bynajmniej życia nieuprzyjemniają.

„Ja tak robię i żyję“ powie nam ten i ów, „a nic mi nie szkodzi“. „To tylko próżne strachy i narzekania“. „Najlepsze to, co się komu podoba“ powiadają inni. Ale pamiętajmy, że do czasu tylko dzban wodę nosi, że zła siejba „zły owoc rodzi, i rodzić koniecznie musi... Brawura z przepisami i radami higienicznemi, nie długo się i najzuchwalszemu udaje. Przychodzi zawsze czas ciężkiej pokuty, często już niczem niewynagrodzonej. Lepiej więc być przecie mądrym i bacznym przed szkodą, i liczyć się zawczasu z tem, czego nigdy bezkarnie przekraczać nie można, aniżeli szarpać się i wysilać często bezskutecznie już po czasie. Towarzystwa gimnastyczne ze swojemi salami i boiskami, są najlepszym środkiem ułatwiającym społeczności całej i wszelkim jej warstwom i stanom, ludziom różnej płci, wieku i zawodów, używanie wszelkiego rodzaju ruchu, który tak dla zdrowia ludzkiego jest potrzebny, jak sen, pokarm i powietrze.

W salach takich i na boiskach, ludzie przeważnie zajęci pracą siedzeniową, nie tylko używać mogą dowolnego ruchu, ale i dopełniać go, jeżeli jednostronna praca fizyczna, wyzyskuje ich i im szkodzi. Bo jak powiedzieliśmy i dowiedli już dawniej, tylko jednomiernie wszędzie wykonywany ruch mięśniowy, jest w stanie prawidłowo rozwijać ustrój ludzki.

Sale gimnastyczne, są jeszcze z tego powodu dogodne, że można w nich ćwiczyć się i używać ruchu i podczas najbrzybszych dni jesieni i zimy, bez szkody dla zdrowia, t. j. bez zaziębienia się i przemoczenia.

Nie idzie o to, aby ta godna, ze wszech miar, a szczególnie higienicznych, pamięć o ćwiczeniach, — mianowicie u ludzi siedzeniowe i umysłowe życie pędzących, miała i powinna zabierać czas na rozrywki i życie towarzyskie przeznaczony, bo godzina, a często nawet tylko pół godziny, co dzień na ćwiczenia te mięśniowe poświęcone, w najdogodniejszéj dla każdego porze, nie tylko, że może zadość czynić najważniejszej potrzebie, czysto fizyjologicznej ustroju, ale i wiele przyczyniać się, do rzeźwości, świeżości i humoru tyle cenionego i pożądego zawsze w życiu towarzyskiem. Pytajmy się zresztą nie lekarzy, ani higienistów, ale ludzi poważnych, starszych, siedzeniową i umysłową pzacą wciąż zajętych, którzy praktykowali i używają do dziś nawet u nas, ćwiczeń gimnastycznych, czy nie zawsze po nich czują się

weselszymi w towarzystwie i swobodniejszymi do dalszej swego zawodu pracy.

Odpowiedź ich, zdaje się nam, nie będzie dla nikogo podejrzaną. Bo uczęszczają na ćwiczenia te — z własnej woli i przekonania, że one im służą dobrze,

Od niejakiego czasu budzić się i u nas poczyna, niemal instynktowo przekonanie o potrzebie ruchu. Ztąd to powstały w ostatnich czasach Towarzystwa wioślarskie i łyżwiarskie, i podnoszą się tu i tam głosy o miejsce do zimnych kąpieli i naukę pływania. Wszystko to są słuszne i pożyteczne żądania i godne ze wszech miar poparcia i zajęcia się niemi ogółu naszego. Nie wdając się tu jednak w rozbiór i opis, szczegółowy ruchów naturalnych i zabaw ruchowych, zaznaczyć przecie musimy, że gimnastyka, uprawiana i propagowana przez Towarzystwa gimnastyczne, jest jakby najracyjonalniejszem streszczeniem wszelkich ruchów, potrzebnych człowiekowi, a łatwą, wszędzie, zawsze i w każdej porze roku i dnia przystępną. Ona skupia w sobie, że się tak wyrazimy, wszelkie dobre i pożyteczne strony ruchów naturalnych, i zabaw ruchowych.

Mimo to jednak, nie myślimy bynajmniej, aby dla tego należało i pożytecznem było wyrzekać się i nie uprawiać żadnych ruchów naturalnych, i porzucać wszelkie myśli zabaw i gier ruchowych. — Bynajmniej! Jedne i drugie, są to rzeczy wyborne — dobre i godne uprawy, każdego społeczeństwa i każdej jednostki.

Ruch, zabawa — i rozrywki, są rzeczy w życiu ludzkiem zawsze cenne i godne pamięci, byle by tylko z higieną nie pozostawały nigdy w niezgodzie i w sprzeczności.

Ale ponieważ we wszystkich usiłowaniach i poprawach naszych stosunków, musimy zawsze zachowywać pewien naturalny porządek i ład, przeto uważamy, że i w usiłowaniu tem także rozruszania się naszego, będzie najlepiej i najodpowiedniej, jeżeli gdzie tylko można, rozpoczynać będziemy od zawiązywania przedewszystkiem towarzystw, a choćby i na razie tylko kółek gimnastycznych, które by przykładem swym, jednając zwolenników, mogły być zarazem głównymi niejako czynnikami wszelkich w tym kierunku podejmowanych starań, jak n. p. zaprowadzenia i rozszerzania nauki pływania, szermierstwa i t. p. ruchowych zajęć i zabaw.

W obec obowiązującej zaś nauki gimnastyki po szkołach ludowych, nad któremi władze autonomiczne po miastach naszych, rozciągają swą opiekę, sądzimy i nie mylimy się zda nam się wcale, że wszelkie usiłowania te, zawiązywania tu i tam filij czyli oddziałów Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“, znajdą zawsze w ich gorliwości obywatelskiej, gorące uznanie i skuteczne poparcie. Któżby z nas bowiem nie życzył sobie i nie pragnął szczerze, aby tak samych siebie, jak i młode wzrastające pokolenie nasze, nie wzmacniało się i nie pokrzepiało na siłach do skutecznej pracy, około wspólnego i drogiego nam wszystkich dobra.

Droga to łatwa, przyjemna i wyprobowana, a praktykowana dziś z zapałem, przez wszystkie niemal cywilizowane narody.

Budzącym się też dziś szlachetnym usiłowaniom zawiązywania Towarzystw gimnastycznych, po naszych miastach na prowincyi, podajemy dłoń chętną i pomocną, w imię tej wielkiej prawdy, że tak przez nas pożądana oświata i dobrobyt kraju, o tyle iść i obracać się mogą na prawdziwą i trwałą pomyślność jego, o ile ten mieć będzie zdrowych i silnych obywateli, którzy by mogli, i byli w stanie wcielać w czyn i w życie, wszelkie nabytki i zdobycze postępu.

Zarys ćwiczeń na skoczni

przez

Antoniego Durskiego.

Z ogólnego zarysu układu, wszelkich ćwiczeń gimnastycznych poznaliśmy dział ćwiczeń, wykonywanych na przyrządach, a mianowicie bez użycia przyborów, bez pomocy lub oporu drugich współćwiczących, który to dział wedle pokrewnej cechy ćwiczeń, podzieliliśmy na kilka odrębnych grup.

Obecnie rozbierzemy nieco szczegółowiej pomienione w ogólnym układzie grupy, a mianowicie pierwszą z nich: skoki.

Grupa ta ma przeważnie za zadanie: wzmacnianie kończyn dolnych, t. j. nóg i dolnej części tułowia. Prócz korzyści ogólnie fizyjologicznej, grupa niniejsza ma też ogromną doniosłość praktyczną w życiu codziennem, w którem nieraz czy to przez rów, czy przez płot, lub z pewnej wysokości w dół skoczyć musimy.

Jak to już w ogólnym układzie nadmieniliśmy, dzielimy wszelkie skoki na wolne, do których używamy li tylko siły i sprężystości naszych kończyn dolnych, by pewną wysokość, dal lub głębię przeskoczyć; i na mięszane, przy których dopomagamy sobie jeszcze siłą kończyn górnych, t. j. ramion, opierając się niemi chwilowo na jakim przyrządzie.

I. Skoki wolne.

Do nich jako główne zaliczamy: skok w dal, w wyż, w głąb, skok z pomostu i skok przez długie wywijadło.

A. Przyrządy.

Ściśle rzecz biorąc, nie potrzebowalibyśmy do tych ćwiczeń używać żadnych przyrządów, albowiem w wypadkach życia codziennego pod ręką ich nie mamy, jednak do racyjonalnego ich nauczania konieczne są niektóre przyrządy, a to głównie w celu metodycznego stopniowania ćwiczeń.

Mianowicie musimy czemś oznaczyć miejsce, z którego skakać mamy, a które, że się tak wyrazimy, jest punktem wyjścia całego skoku. Do tego używamy zazwyczaj tak zwanego mostku, drewnianego, niskiego a nieco pochyłego.

Mostek taki może być rozmaitej wielkości (zwyczajnie 1·4 mtr. szeroki, 1·0 mtr. długi), wymagamy atoli, by jedna krawędź jego przylegała zupełnie do ziemi t. j. by wcale nie wystawała po nad ziemią, druga zaś przeciwległa (zwana górną krawędzią). by była wzniesioną o 0·1 mtr., czem uzyska cały mostek nieco pochyłe położenie. Z przyczyny próżni pod spodem nabiera mostek nieco elastyczności, czem dopo-

maga sprężystości nóg przy skoku. Wymagamy dalej, aby mostek w ten sposób z desek był zbity, by włókna podłóżne desek, leżały prostopadle do kierunku skoku, a to z przyczyny, by skaczący odbijając się przedstopiem od mostku, nie tak łatwo się poślizgał.

Tak zbudowany mostek służy nam do skoku w dal lub w wyż.

Do skoku w głąb, używamy innego mostku, daleko mniejszego i tak zbudowanego, że go możemy dowolnie na szczeblach pionowo ustawionej drabiny zawieszać. W tym celu mostek, nieco szerszy od drabiny, jest opatrzony dwoma płaskimi żelaznymi hakami, którymi się zwiesza na szczeblu drabiny, a ze spodu skośnemi, drewnianemi podporami, by uzyskał poziome położenie.

Do stopniowego oznaczania wysokości skoku, potrzebujemy t. z. stojaki, najdogodniej przenośne. Są to pionowe, okrągłe słupki drewniane 2·5 mtr. wysokie, a w średnicy 0·05 mtr. grube, umocowane w płaskiej nasadzie drewnianej, 0·1 mtr. silnej, w średnicy 0·5 mtr. mającej. Słupki, począwszy od dołu, aż do góry, są podzielone na równe 0·05 mtr. wynoszące odstępy, w których, celem zatykania drewnianych 0·01 mtr. grubych, a 0·1 mtr. długich kołeczków, znajdują się odpowiedne otwory. Każdy odstęp, zacząwszy od dołu, opatrzony jest liczbą, wyrażającą wysokość jego od nasady w centymetrach. Liczby 5, 10, 15 i t. d. są na słupkach polakierowane.

Na kołeczki wetknięte w stojaki, zawieszamy t. z. sznur do skoku, 0·5 ctm. gruby, 3 mtr. długi, dla lepszego upewnienia go na kołeczkach, po obu końcach opatrzony małymi woreczkami skórzanymi, napełnionymi piaskiem gruboziarnistym. W pośrodku sznura, dla lepszego uwidocznienia go, jest umocowany płat skórzany, 0.1 mtr. szeroki, 0·05 mtr. wąski.

Sznur do skoku, powinien luźnie na kołeczkach być zawieszonym, nie może być nigdy o stojaki owijanym, i musi leżyć zawsze po stronie zeskoku, by w razie zaczepienia go nogami, lekko z kołeczków się zesuwał.

Do oznaczania dali skoku, służy nam płaska, wąska listwa drewniana 4—5 mtr. długa, opatrzona w podziałkę decymetrową wyrażoną w liczbach porządkowych 1, 2, 3 i t. d.

Dal skoku mierzymy od górnej krawędzi mostku, aż do sznura, jak najniżej na stojakach zawieszonego.

Pomost używany do ćwiczeń w skakaniu, jest zbity z dwóch desek, 3 mtr. długicd, po 0·3 mtr. szerokich (szerokość pomostu 0.6 mtr.) a 0·04 mtr. silnych, z jednej strony skośnie ściętych, by przylegały szczelnie do ziemi, z drugiej zaś opatrzonych silną listwą, 0·1 mtr. wysoką, służącą do zakładania na t. z. koziołek. Zwierzchu pomost jest obity jeszcze deszczułkami niewygładzonemi 0·01 mtr. grubemi, 0·1 mtr. szerokiemi, a długości równającej się szerokości pomostu, ze spodu zaś jest umocowany dwiema lub trzema poprzecznemi listwami.

Koziołek służy do pochyłego ustawiania pomostu, jest przenośnym i w ten sposób zbudowanym, że możemy go z łatwością zniżać lub podwyższać, co uskuteczniamy, opuszczając lub podnosząc drewnianą poprzeczkę, umocowaną na dwóch słupkach, dających się dowolnie wysuwać i wsuwać w dęte, kwadratowe dwa ramiona koziołka. Wysuwalne słupki ustala się w danej wysokości żelaznymi kołkami, biegnącymi wskróś tychże i ramion koziołka. W tym celu słupki wysuwalne, począwszy od góry w odstępach 0.1 mtr. są poprzewiercane.

Odpowiednio do ćwiczących się, koziołek jest różnej wysokości. Dla uczennic w ogóle i uczniów mniejszych, jest koziołek 0.5 mtr. wysoki i da się aż na 0·8 mtr. podwyższyć, dla słuszniejszych uczniów jest 0·8 mtr., dla mężczyzn 1 mtr. wysokim, lecz da się podnieść w pierwszym razie aż na 1·4 mtc., w drugim na 1·8 mtr. wysokości.

Podczas ćwiczeń na pomoście, kładziemy zwyczajnie pod dolny koniec jego gruby koc, by przy skokach nie sprawiał łoskotu, uderzając nim o podłogę.

Wywijadło długie. Jest to linewka 6—7 mtr. długa, 0·01 mtr. gruba, opatrzona na jednym końcu sprzączką do spinania, która służy do przymocowania linewki do małego żelaznego kółeczka. Pomienione kółeczko może być w wysokości 1·5 mtr. od ziemi, przyśróbowane bądź do ściany, bądź do jakiego słupa, lub do stojaka.

Każde miejsce zeskoku, by ćwiczących się uchronić od silniejszych wstrząśnień, potrzeba wyścielić w sali materacem, na wolnem boisku zaś piaskiem gruboziarnistym.

Materace są przeróżne, najtańsze są słomiane, sienniki 2 mtr. długie, 1 mtr. szerokie, 0·1 grube, uszyte z silnego, podwójnie złożonego drelichu. Lepsze, lecz znacznie droższe są materace z włosienia obszyte skórą, z włókien kokosowych i t. p.

B. Ogólne prawidła skoku.

Przy każdym w ogóle skoku rozróżniamy: cztery główne momenta mianowicie: odbicie, lot, doskok, i poskok. Momenta te podlegają pewnym prawidłom z mechanizmu ciała naszego wynikającym. Roztrząśniemy je obecnie bliżej, przy racyjonalnem bowiem nauczaniu, wymagają one ścisłego przestrzegania.

1. Odbicie jest pierwszym momentem każdego skoku. Jest to chwila, w której za pomocą lekkiego ugięcia i bezpośrednio rychło następującego po tem prostowania stawów skokowych i kolan, pokrótce mocą sprężystości nóg, od oznaczonego miejsca (od mostku) stopami się odtrącamy, usiłując wyrzucić całe ciało po nad poziom ziemi t. j. w położenie zupełnie wolne, w którem nie znajduje żadnego punktu oparcia Z powyższego wypływa, że należyte i prawidłowe odbicie jest podstawą należytego i prawidłowego skoku. Im energiczniejsze odbicie, tem i donioślejszy skok, im pewniejsze odbicie, tem i pewniejszy skok.

Nauczyciel powinien pilnie baczyć na prawidłowe odbicie u skaczących, które głównie na tem polega, by ćwiczący się, uginając lekko stawy przedstopowe i kolanowe, zawsze li tylko palcami stóp (przedstopiem, odbicia dokonywali, nigdy zaś całą stopą, lub wreszcie li tylko piętą. Krótko mówiąc, każde odbicie powinno być sprężyste, nigdy zaś ze sztywnymi stawami.

(D. c. n)

KORESPONDENCYJE.

Tarnopol dnia 23. grudnia 1883.

Dnia 22. grudnia 1883. zostały rozesłane tu zaproszenia do wszystkich miłośników kąpieli i pływania, następującej treści: „Ludzie dbali o polepszenie stosunków zdrowotnych, coraz bardziej niknącej generacyi, poruszali już kilkakrotnie ostatniemi laty myśl, założenia w Tarnopolu pływalni i łazienek rzecznych.

Urzeczywistnienie, tak zbawiennego pod względem higienicznym zamiaru, zostało z powodu kwestyi finansowej, pomimo przygotowanych już prac technicznych, do dzisiaj odroczonem ale nie zachwianem.

Nie tylko szlachetniej myślące jednostki, ale również gmina Tarnopola, i wyższe władze, tak szkolne jak i wojskowe i wszystkie stowarzyszenia miejscowe, pojęły głęboko tę płodną w następstwa myśl, której jedynym bodźcem jest, chęć odrodzenia sił fizycznych, młodej ganeracyi, nadwątlonych bądź to jednostajną, prawie wyłącznie umysłową pracą, bądź też zupełnem zaniedbaniem pierwiastkowych prawideł higienicznych.

Spodziewając się, że zamiar ten silnie poparty przez wszystkich ludzi dobrej woli, z łatwością da się urzeczywistnić, przy wytrwałej, skrzętnej pracy i zespolonych siłach; niżej podpisani mają zaszczyt, zaprosić Wielmożnego Pana, na dotyczącą, wspólną naradę, która się odbędzie w sali Resursy Tarnopolskiej, nad łaźnią Biera dnia 22. grudnia o godzinie 8. wieczór."

Max
Glogier
Piątkiewicz etc.

Zebrało się przeszło 30 osób. Pierwszą myśl do wybudowania pływalni, poddali Dr. Max, Dr. Luczakowski, Dr. Piątkiewicz, Dr. Nemethy, inżynier kolei Teisseyre i wielu innych.

Zgromadzonym przedstawił Dr. Max cel zebrania. Obrano przewodniczącym Dr. Łuczakowskiego, który w krótkiej przemowie streścił potrzebę założenia pływalni. Już od wielu lat próbowano ją tu założyć, i było do tego kilka komisyj ze strony miasta, jakoteż i ze strony wojskowej, lecz z powodu różnych trudności, została sprawa ta, aż do tej chwili przewleczoną, poddając ją teraz pod dyskusyją, zabierali głos pp. Max, Lohinski, Nemethy, Teisseyre i Szytyliński. Wybrano następnie komisyję i podzielono ją na trzy sekcyje:

I. Sekcyja prawnicza. Obejmuje czynność pod względem uzyskania odpowiedniego gruntu pod budowę. Wybrani są Dr. Max i Dr. Luczakowski.

II. Sekcyję techniczną, której jest zadaniem wyszukać miejsce odpowiednie i poczynić odnośne plany i kosztorys. Wybrani pp. Dr. Lohiński i Schütz.

Gdy każda sekcyja wywiąże się ze swego zadania, będzie znowu do dalszego poprowadzenia tej sprawy zwołane zgromawzenie.

W końcu przemawiał p. Szytyliński, iż to jest rzeczywiście pochwały godnem, iż wybudowanie pływalni, może korzystnie wpłynąć na młodzież Tarnopolską, jednakowoż wyraził myśl i życzenie, zawiązania przedewszystkiem towarzystwa gimnastycznego, ażeby młodzież wprzód usposobić do pływania przez gimnastykę, gdyż samo pływanie nie zupełnie oddziała na siły fizyczne, a zatem byłoby lepiej, żeby pływalnią samą, zajęło się już towarzystwo gimnastyczne i czuwało potem nad nauką, w niej dokonywaną, wtedy by można bowiem spodziewać się lepszej nauki i obfitszych z niej plonów. Wniosek ten p. Szytylińskiego, został jednomyślnie przyjęty. *S. S.*

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Gimnastyka na uniwersytetach. Na posiedzeniu berlińskiej izby deputowanych d. 15. Marca 1882. poruszono kwestyją pojedynku i szermiorstwa na uniwersytetach niemieckich, a przy tej sposobności pomyślano także i o gimnastyce dla słuchaczów. Nie będzie zatem bez pożytku poznać dosłowny przebieg tej rozprawy. Minister oświaty Gossler rzekł: „Rozwój naszego szermierstwa, a znam go z przeszłego stulecia, — ma swój początek istotnie w pewnego rodzaju ćwiczeniach bronią, i chociaż wiem dobrze o niebezpieczeństwie, jakie pociąga za sobą mistrzowskie władanie bronią, gdyż zapaśnik w groźnym wypadku sił swoich doświadcza, muszę przecie przyznać, że ta pozostałość rycerskich ćwiczeń, ćwiczeń ciała, która na uniwersytetach jeszcze się utrzymuje, ma zawsze pewne prawo być konserwowaną. Nasza niemiecka ucząca się młodzież odciąga się dziś mojem zdaniem bardzo od ćwiczeń ciała. Nie potrzebuję przytaczać porównań z innemi państwami, ale mniemam, że na tem polu może za mało czynimy; a byłoby bardzo pożądanem, ażeby zapas sił, który podług mego mniemania w czasie uczęszczania młodzieży na uniwersytety zebrany być powinien, także i w późniejszem życiu w pełni zachowany mógł być. Wiemy wszyscy, że kto na uniwersytecie swoje ciało i siłę wyćwiczył i zahartował, ten z obficie zebranego kapitału sił swoich, później żywić się może".

Deputowany Dr. Virchow: „Pan minister oświaty miałby dobrą sposobność podać uczącym się, obszerniejszy zakres do ćwiczeń ciała, aniżeli to obecnie się dzieje. Mamy prawie na wszystkich naszych uniwersytetach po jednym do dwóch towarzystw gimnastycznych, które były dobre, gdyby wszystkie rodzaje ćwiczeń popierały. Nasze akademickie towarzystwa gimnastyczne, mają także swoje ćwiczenia szermierskie i nie potrzebują koniecznie wstępować do wojska, ażeby tam dopiero nabrać wprawy w szermierstwie, o to bowiem starają się same. W towarzystwach tych zachodzi jednak ta niedogodność, że uniwersytety nie dostarczają im na ten cel dostatecznej ilości lokalów. Gdy się przypatrzymy urządzeniom uniwersytetów n. p. w Anglii, Szwecyi, Holandyi, i gdy weźmiemy na uwagę wspólne domy przez państwo utrzymywane, w których odbywają się ćwiczenia gimnastyczne, także muzykalne i t. p. musimy przyznać, że nasze uniwersytety o wiele w tyle od tamtych pozostają. W tym kierunku zrobiono u nas mało; bardzo małe zasiłki pieniężne udzielono zaledwie na cel ten tu i owdzie. Lepsze urządzenia tego rodzaju, jakie obecnie u nas ma każde gimnazyjum,

posiada zaledwie jeden tylko uniwersytet. Jestem przekonany, że jeżeliby u nas ćwiczenia gimnastyczne na większe rozmiary zaprowadzono, wtedy właśnie odpadłaby ochota wchodzić w stosunki zmuszające do pojedynku, które wielu właśnie tylko w jednem stowarzyszeniu znajduje".

„Wywody powyższe w izbie deputowanych nie są bez cennego znaczenia. Ta kwestyja co do ćwiczeń gimnastycznych w uniwersytetach zasługuje na gruntowną rozwagę; na teraz jednak musimy poprzestać tu tylko na krótkiej wzmiance. Czy i gdzie obecnie ze strony uniwersytetów dla ćwiczeń gimnastycznych miejsca są wyznaczone, nie mogę powiedzieć. W Berlinie nie mamy tego, a o ile wiem także i w Hali, w Wrocławiu i w Goetyndze. Gdym w jesieni w r. 1848. wstąpił na uniwersytet w Bonn, powstało tamże akademickie towarzystwo gimnastyczne, które w wynajętej przez uniwersytet i zaopatrzonej w przyrządy gimnastyczne sali, działało w miernym, ale według ówczesnych zapatrywań wystarczającym zakresie. Także dla ćwiczeń letnich wybrano pięknie położone miejsce, a potrzebne przyrządy gimnastyczne, zostały sprowadzone kosztem uniwersytetu. Do nowego roku 1849. był mój przyjaciel Fryderyk Albert Lange akademickim kierownikiem gimnastyki; od Nowego roku do lata tegoż roku, ja znów piastowałem ten urząd. Udział w gimnastyce był z początku bardzo ożywiony (nasze towarzystwo liczyło 80 członków); później, szczególnie w lecie udział ten zmniejszył się. Jak daleko postąpiła gimnastyka w Bonn w 50 latach, nie wiem. Nowego poparcia doczekała się gimnastyka ta studentów w Berlinie. W r. 1860. zostało tamże założone akademickie towarzystwo gimnastyczne, około którego zasłużył się szczególnie ówczesny akademik, a obecnie starszy nauczyciel Dr. I. Hermann, który zwrócił swą troskliwość co do gimnastyki, nie tylko na Berlin. Także i w innych miastach od r. 1860. gimnastyka zaprowadzoną została. Między innymi odznaczyli się na tem polu w Greiswaldzie: H. Range, w Tybindze K. Würst, w Wrocławiu były nasz współpracownik Dr. Th. Bach, w Halli nauczyciel Fessel, w Bonn obecny dyrektor seminaryjum w Siegburgu Dr. Küppers, w Gracu A. Augustin. Obecnie powstają akademickie towarzystwa gimnastyczne w Berlinie, Bonn, Wrocławiu, Goettyndze, Greifswaldzie, Halli, Koenigsbergu, Lipsku, Marburgu, Monachium, Strasburgu, Würzburgu, Gracu, Tybindze i Wiedniu. Dwanaście pierwszych tworzą związek (Kartellband). Szczególnego jednak znaczenia jest to, że słuchacze, którzy się nauczycielstwu poświęcają, jako członkowie tego towarzystwa, korzystają w niektórych miejscach ze sposobności przygotowania się zarazem do egzaminu na nauczycieli gimnastyki. Najwyższa zwierzchność naukowa dozwala tymże po ukończeniu 5 półrocza, poddać się temu egzaminowi, co ma miejsce szczególnie w Berlinie, gdzie ze strony królewskiego zakładu dla kształcenia nauczycieli gimnastyki, każda możliwa pomoc jest im udzielaną. Ale także Goettynga i Wrocław, (tu przez teraźniejszego dyrektora miejscowej gimnastyki W. Krampego) były w możności przygotować członków akadem. tow. gimnastycznego do egzaminu, i tychże uznać nauczycielami. Dążenie to jest jeszcze w początkach, lecz spodziewać się należy, że takowe pomyślnie dalej rozwijać się będzie".

Paryż. Konkurs gimnastyków, urządzony tu w hipodromie, wypadł bardzo dobrze. Każdy spieszył przyjrzeć się po raz pierwszy zbiorowym ćwiczeniom młodzieży francuskiej, która od niedawna łączyć się zaczęła w stowarzyszenia gimnastyczne, pragnące dostarczyć Francyi ludzi zdrowych i silnych, którzy byliby w stanie bronić jej przed nieprzyjacielem. Uroczystość ta w hypodromie zorgaoizowała Liga patryjotów. Przyjęło w niej udział czterdzieści stowarzyszeń gimnastycznych, należących do jednego związku Sekwany. Tysiąc pięćset młodzieńców popisywało się wynikami nowego systemu wychowania, w obec tłumów współrodaków, zachwycających się siłą i zręcznością przyszłych obrońców Francyi. Był to w samej rzeczy, widok nader malowniczy i imponujący. Wśród blasku słońca elektrycznego, lśniły się różnobarwne oznaki stowarzyszeń, różnokolorowe kostiumy młodych gimnastyków, którzy to przechodzili w marszu, przy dźwiękach muzyki, to odbywali różne ewolucyje zbiorowe, to wreszcie rozsypawszy się po obszernej arenie, wykonywali różne ćwiczenia gimnastyczne. Nie małą wagę przywiązano również do ćwiczeń czysto-wojskowych. Każdy z tych młodzieńców, okazał się doskonale obeznanym z bronią, z komendą wojskową i ze sztuką wojenną wreszcie. Uroczystość nie odbyła się bez mów. Przemawiali prezes Związku gimnastyków p. Sambeuf, p. Heryk Martin i wreszcie prezes Ligi patryjotów p. Paweł Deroulede.*)

Berlin. Celem wykształcenia nauczycielek gimnastyki, będzie się w r. 1884. odbywał w zakładzie król. gimnastyki, dla nauczycieli gimnastyki w Berlinie kurs kwartalny. Otwarcie jego wyznaczono na wtorek 1. Kwietnia 1884. r. Uwzględnionemi będą przedewszystkiem, te kandydatki, które złożyły egzamin naukowy na nauczycielki. O ile by zaś przeto, nie osiągnięto dostatecznej liczby, o tyle przybierano by i inne kandydatki, mające odpowiedni zakres naukowego wykształcenia. Zgłosić się należy najpóźniej do 15. Lutego 1884. Nauczycielki winny się zgłaszać przez odpowiednie swe władze, inne osoby wprost do ministra wyznań i oświaty. Kandydatki winny mieć dostateczne środki do życia w czasie tej nauki; biedne osoby atoli otrzymają zasiłki z odpowiedniego funduszu; wszakże osoba wymagająca tej pomoey, winna przedstawić swe stosunki.

Lipsk. Co dwa lata przypadające publiczne ćwiczenia towarzystwa gimnastycznego w okręgu lipskim odbyły się i z r. w miejskiej sali gimnastycznej w Lipsku, w obec licznie zgromadzonych gości, reprezentantów władz miejskich i szkolnych. Ćwiczeń laskami dokonało 212 mężczyzn (w płóciennych spodniach i koszulkach).

---

*) Warto by, ażeby tak publika nasza jak i młodzież nasza, zechciała zachować w pamięci swej ten obchód jako dowód, jak się cywilizowane narody, interesują podobnemi popisami, i jak się młodzi nie wstydzą w nich brać publicznie udziału. (Przyp. Red.).

Poczem miał przemowę Dr. Goetz, kładąc nacisk na doniosłość gimnastyki w kierunku zdrowego wychowania narodowego. Następnie ćwiczyło się 27 zastępów (270 członków) na drążku, koźle, koniu i poręczach, okazując metodyczny rozwój ćwiczeń średniego i wyższego stopnia trudności. W końcu jeden zastęp z 13stu mężów złożony, odrębnie na drążku okazał 77 spierań zamachowych z przydanemi ćwiczeniami. Po ćwiczeniach odbył się raut przy udziale 800 gimnastyków.

Lipskie towarzystwo gimnastyczne urządziło zeszłego r. festyn gimnastyczny. W lesistym parku koncert, na strzelnicy w dolinie gimnastyczne ćwiczenia: Skok wyż i w dal, spieranie ciążkami (wagi 75 klgr.), rzucanie kamieniem ($11^1/_2$ klg. wagi) prawą i lewą ręką. Dla uczniów: wyścigi z przeszkodami, zawody w skoku i zapasy. *(D. T. Z. 1883. 24).*

Włochy. Lekcyje gimnastyki zostają wprowadzone we Włoszech do wszystkich rządowych i municypalnych szkół żeńskich. Szkoła nauczycielek gimnastyki założoną też została w Neapolu, i kurs pierwszy trwający 8 miesięcy, rozpoczyna się z bieżącym rokiem szkolnym. Uczennice powinny być osobami dorosłemi, które by przecie nie przekroczyły jeszcze 25 roku. Po złożonym należycie egzaminie, nabywają one prawa udzielania lekcyj w szkołach rządowych i gminnych.

KRONIKA.

„Kółko nauczycieli szkół wyższych w Przemyślu“ na ogólnem swem zebraniu odbytem w dniu 24. Listodada, dało bardzo pocieszający objaw zajęcia się sprawą higieny szkolnej, t. j. fizycznego wychowania i kształcenia młodzieży. A to z racyi odczytu profesora Harwoty, w którym poruszył głównie następujące sprawy: 1) Czy nienależałoby zaprowadzić obowiązkowej nauki gimnastyki w szkołach średnich? 2) Czy nie byłoby dobrze, zaprowadzić obowiązkowe wycieczki uczniów i urządzić igrzyska gimnastyczne? 3) Czy istnieje potrzeba lekarzy przy szkołach średnich? i 4) Czy istnieje potrzeba zaprowadzenia wykładów higieny we wszystkich zakładach naukowych?

Wykazawszy zły stan zdrowotny naszej ludności w ogóle, a młodzieży szkolnej w szczególności, i uwzględniając zbawienne pod każdym względem skutki gimnastyki, opierając się na praktyce w tym kierunku szkół we Węgrzech, Niemczech, Szwajcaryi i innych, oświadcza się prelegent za zaprowadzeniem gimnastyki, jako nauki obowiązkowej w naszych szkołach średnieh, od którejby uczeń tylko za świadectwem lekarskiem, mógł być uwolniony. We wspólnych wycieczkach uczniów i grach gimnastycznych, widzi p. H. intensywną dźwignię i ważny środek pomocniczy gimnastyki.

Dalsze rozumowania wykładu usiłowały przekonać słuchaczy, jak pożądane nie tylko ze względów zdrowotnych, ale i pedagogicznych byłoby ustanowienie lekarza przy każdej szkole średniej, i jak zbawienny wpływ wywarłaby nauka h i g i e n y na uczniów w życiu obecnem i przyszłem jako obywateli kraju.

Po pouczającej dyskusyi jaka się z tego powodu rozwinęła w kole, uchwalono na wniosek p. Zycha: prosić nauczycieli gimnazyjalnych, a przedewszystkiem gospodarzy klas, ażeby z uczniami swymi odbywali w stosownej porze, przynajmniej cztery razy w kursie wspólne wycieczki. — Co zaś do ustanowienia lekarzy gimnazyjalnych i gimnastyki, uchwalono znieść się z lwowskiem k ó ł k i e m s z k ó ł w y ż s z y c h w tej sprawie, i prosić go aby postawiło takową na porządek dzienny obrad, mającej się zebrać sekcyi krajowej nauczycieli szkół wyższych.

Dobra zachęta. „Medycyna“, pismo lekarskie w Warszawie, z racyi urządzonego przez Wydział Tow. gimn. „Sokół“ kursu wakacyjnego gimnastyki dla nauczycieli tego przedmiotu po szkołach, w Nrze 48 pisze: „O ile nam wiadomo, dotąd ani Towarzystwo lekarskie, ani Towarzystwo wioślarskie nie pomyślało o ułatwieniu osobom pragnącym się oddać nauczaniu gimnastyki, nabycia odpowiednich kwalifikacyj. Na teraz więc najlepiej będzie, jeśli kandydaci uczęszczać będą na kurs wakacyjny do Lwowa. Korzystnem to będzie i z tego względu, że się tym sposobem u nas upowszechnić może terminologija gimnastyczna polska, całkiem już ustalona we Lwowie.“

Szczęśliwą myśl tę jak najgoręcej popieramy, bo szczerze pragniemy, aby nauką gimnastyki więcej się przecie u nas zajęto jak dotąd, ale zajęto prawdziwie na seryjo i ze znajomością rzeczy, jako jednym z dzielnych środków higieniczno-wychowawczych,

Przeciążeniem uczniów w szkołach pracą umysłową zajęli się bardzo skrzętnie ostatniemi czasy w Hanowerze. Fakt przeciążenia został tu stanowczo stwierdzony. Liczba godzin zajęcia pracą okazała się o 22% do 40% wyższą od tej. którą szkolna komisyja Strasburgska, w ostatnich czasach oznaczyła jako normalną, t, j. odpowiadającą wymogom higieny umysłowej dziéci i młodzieży.

Wspominamy tu o tem dla tego, że sprawa ta silnie przemawia za potrzebą gimnastyki po szkołach — jako przeciwwagą na obciążanie umysłu pracą.

Na porządku przyszłego międzynarodowego Zjazdu higienicznego, który się ma odbyć w Kopenhadze, między innemi sprawami do obrad postawiono i to pytanie: „Na jakiej drodze przyjść można do w p r o w a d z e n i a w życie zasad higieny szkolnej?“ I słusznie, bo na nic się nie przydadzą najpiękniejsze i najlepiej nawet obmyślane przypisy, polecenia i ustawy higieniczne władz dla szkół wydawane, bez przeprowadzenia ich w życie i bez należytego i umiejętnego nadzoru nad ich wychowaniem.

Towarzystwo gimnastyczne zawiązuje sie w Stanisławowie, jak donosi „Echo z Pokucia,“ Szczęść Boże szlemy gorliwym inicyjatorom. Będzie to pierwsze miasto po Lwowie w Galicyi, które potrzebę i pożytek takiego stowarzyszenia uczuło i zrozumiało. Nie wątpimy że i inne miasta nasze pójdą za dobrym tym przykładem.

Uchwała pedagogicznego Towarzystwa w Berlinie. Na posiedzeniu Towarzystwa Pedagogicznego w Berlinie, zapadła uchwała na wniosek Dr. Teselowskiego, aby w seminaryjach nauczycielskich wykładano A n t r o p o l o g i j ą i a n a t o m i j ą, a prócz tego h i g i e n ę obowiązkowo, Nadto na propozycyją Dr. Bruellowa uchwalono, by starać się i o to także, aby każdy okręg szkolny miał swego lekarza, którego obowiązkiem by było robić peryjodyczne rewizyje w szkołach, i czuwać nad przestrzeganiem higieny.

Dwa zjazdy nasze, lekarzy i przyrodników polskich, dawniej nieco, bo w r. 1869 i 1875, jakoteż walny zjazd Pedagogiczny w Tarnowie r, 1872 uchwaliły toż samo, by higieny nauczano po wszystkich szkołach. Ale u nas w sferach decydujących o usiłowaniach przeprowadzenia wniosku tego w życie, nawet dla sprawy nauczycieli w seminaryjach i na wszechnicach, nic dotąd nie słychać. A był by to przecie początek szczęśliwy dla higienicznej reformy szkolnej. Bez obznajmienia bowiem nauczycieli z higieną, t. j. nauką pielęgnowania i rozwijania sił i zdrowia ludzkiego — jakoteż stałego higieniczno-lekarskiego nadzoru nad młodzieżą kształcącą się w zakładach naukowych, o należytem jej wychowywaniu i kształceniu mowy być nawet nie może, Bo kształcić i oświecać umysł, jedynie kosztem zdrowia i sił ciała, jak to się dotąd po najwię-

kszej części dzieje, nie jest i nie może być wzorem ani celem, prawdziwie zdrowej pedagogii.

Znajomość zasad najgłówniejszych higieny, uchroniłaby nieraz pedagogów naszych od lekceważenia i nauki gimnastyki po szkołach, jako jednego z dzielnych higienicznych czynników wychowania młodzieży; a stały nadzór higieniczno-lekarski nad szkołami, byłby rękojmią, że wszystko co się w nich tyczy higieny szkolnej, więcej jak dotąd na seryjo traktowane i przeprowadzane będzie.

Korespondencyja. Wny p. A. R. w Mikulińcach. Łuk do strzelania winien być sporządzony z drzewa mocnego a elastycznego, dlatego nadaje się najlepiej do tego drzewo jesionowe, orzechowe, wiązu i klonu. Długość łuku wynosić powinna 4—7 stóp, Przy obu końcach robi się łuk cieńszy, a końce te cieńsze wyginają się w górę (Przyczynia się to do pomnożenia siły rzutu.) By siłę rzutu wzmódz wykładają niektórzy środek łuku z wewnątrz płykożylastego drzewa, jakby fornierą.

Za cięciwę używa sie konopnych sznurów lub strun.

Na strzały używa sią drzewa jodłowego. (Drzewo musi być łupane a nie rznięte.) Grubość strzały równa się grubości palca. Grot opatruje się rogiem ostrym, kością lub lekką blaszką żelazną. Odnóże (koniec przeciwny grotowi) opatrzone jest rogiem, który ma u dołu wcięcie. Wcięcie to służy do osadzenia strzały na cięciwie. Najtrudniejszą rzeczą jest upierzenie strzały. Do upierzenia strzały używa się sterówek lub lotek dużych ptaków (orłów, sokołów i t. d.) Pióra te przykleją się silnie na wzdłuż lub na poprzek do odnóża strzały na 4 – 6 cali od końca.

Pióra poprzecznie naklejone i przycięte nadają strzale obrót rotacyjny, a zatem lot strzały lepszy.

Strzelający chwyta lewą ręką za majdan (część łuku przy środku za który się zwykle ręką ujmuje przy strzelaniu), a drugą ręką chwyta za odnóże strzały. nasadzonej na cięciwę i mocno cięciwę napręża. Podczas strzelania trzeba uważać: 1) na położenie łuku które winno być zawsze takie, by jeden koniec łuku zwrócony był ku ziemi, 2) by strzała leżała na dużym palcu z prawej strony łuku, Postawę nóg przybiera się wykroczną w lewo.

Tarcze sporządzane być winny z miękkiego drzewa, papieru grubego, lub mokrej gliny, *E. Cenar.*

Popis szermierczy czyli walka na rapiry, odbyła się niedawno w Wiedniu na estradzie w sali Towarzystwa muzycznego, między dwunastoma młodemi paniami, odpowiednio ukostiumowanemi. Walka odbywała się pod kierownictwem p. Hartla, tamże nauczyciela szermierki, a nagrodą zwycięztwa były cenne bransolety, jak piszą dzienniki. Panie wiedeńskie, zachwycone powodzeniem tem owych gladiatorów w spodnicach, podobno procesyjami spieszą teraz do p. Hartla, po naukę szermierki.

Jakkolwiek popis ten szermierki kobiecej był tylko scenicznym, nie był jednakże wcale szczęśliwym pomysłem, bo pod pozorem higienicznego ruchu mięśniowego, może być propagowanym dalej, między płcią piękną jako odpowiednia dla nich zabawa.

Kto wie, czy wykształciwszy się kiedyś kobiety na dobrych kawalerzystów i zręcznych szermierzy, nie zaczną tworzyć z czasem armij i nie zastąpią mężczyzn na wojnie. Czekajmy!

Dział gimnastyczny na higienicznej wystawie w Berlinie, znakomity higienista francuski prof. Dr J. Arnould, w „Ann. d'hygiene publ.“, tak streszcza: „Miasta niemieckie, a na czele ich Berlin, przedstawiły modele gimnastyczne różnego rodzaju dla ludzi dorosłych, dla nauczycieli i dla szkół. Tu i owdzie wystawiono także i baseny do pływania. W ogóle nie widzieliśmy tu jednak nic nadzwyczajnego, czegoby miasta nasze (francuskie) a mianowicie Lille, ostatniemi czasy nie pourządzały i pozaprowadzały u siebie. Tylko uprawa i rozwój gimnastyki naszej nie jest jeszcze tak dzielny i powszechny jak tutaj. Byłem w jednej szkole miejskiej dziewcząt na lekcyi gimnastyki, gdzie dzieci 10—12 letnie uczyła bardzo inteligentna nauczycielka. Wykład jej i ćwiczenia przeprowadzane, nie pozostawiały nic do życzenia“.

BIBLIOGRAFIJA
dzieł treści gimnastycznej.

„O higienicznem znaczeniu nauki śpiewu“ przez Dr. Tadeusza Żulińskiego, Lwów 1884.

W dziełku tem zwraca autor uwagę pedagogów na naukę spiewu, jako na rodzaj gimnastyki narządu oddéchowego. Spiewanie systematycznie przeprowadzane, czytamy tam, rozwija i rozwijać musi cały narząd oddechowy, t. j. nie tylko narząd kostny i mięśniowy rozrasta się tu i grubieje, — inaczej nabiera więcej siły i wytrzymałości, ale cała klatka piersiowa rozszerza się i powiększa pojemność płuc“.

Na tę higieniczną stronę nauki spiewu, żadnej się prawie dziś nie zwraca uwagi, a śpiew jako doskonała gimnastyka narządu oddechowego, pisze autor, należy do tych środków, które rozwijając i wzmacniając płuca, „czynią je mniej sposobnemi i podległemi w ogóle, wszelkim chorobom piersiowym, a szczególnie suchotom, tak się zabójczo u nas szerzącym“.

Dla gimnastyków, którzy i śpiewem się przy ćwiczeniach posiłkują, — rzecz ta nie jest bez interesu i znaczenia.

1) Allgemeine Turnkunde. Von Dr. Hans Brendicke. Berlin 1883.

2) Das jetzige Klassenturnen und die Bewegungspiele. Von H. Wertmann. Heidelberg 1883,

3) Guts Muths Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes. 6 Aufl. Von O. Schettler Hol. 1884.

4) Lehrbuch der Schwimmkunst. Von H. Ladebeck. Leipzig 1880.

5) Schulturnbuch. Von Ernst Pappermann. Kempten 1883.

6) Turnen und Turnhallenfrage. Von Dr. S. Angerstein. Berlin 1883.

7) Livret Programme de la 15 Fête federale Belge de Gymnastique. Gent. 1883.

8) Bircher E. Jugend- und Turnspiele für Knaben und Mädchen, nebst einer Anzahl von Gesellschaftspielen. Rostock 1883.

9) Schröter Karl. Handbuch für die Lehrer zur Ertheilung des Turnunterrichts an den Volksschulen, 1883.

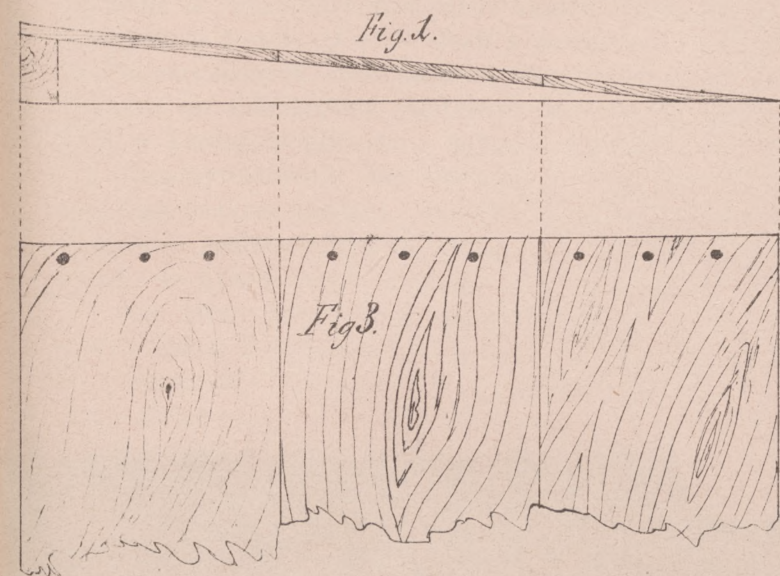
Do dzisiejszego numeru „Przewodnika gimnastycznego“ dołącza się litografowana tablica, odnosząca się do artykułu p. Durskiego: „Zarys ćwiczeń na skoczni“.

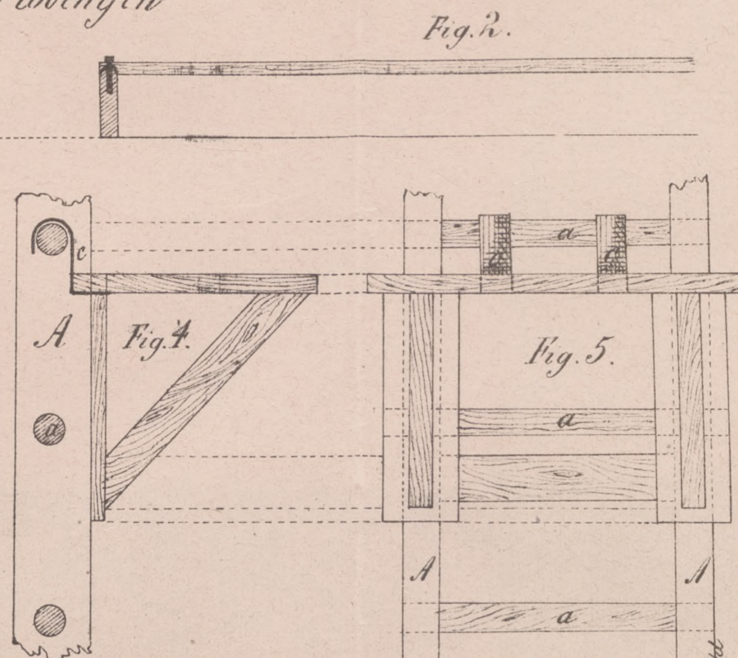
Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.

Przewodnik gimnastyczny r. 1884 № 1

Do artykułu: Zarys ćwiczeń skoczni

Przyrządy do skoków wolnych

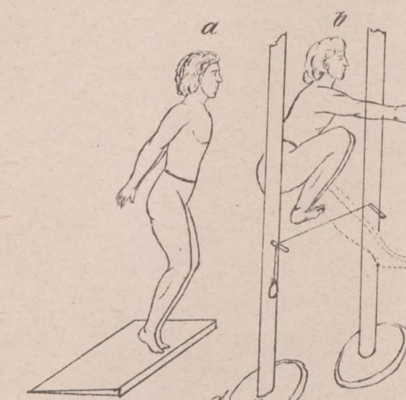






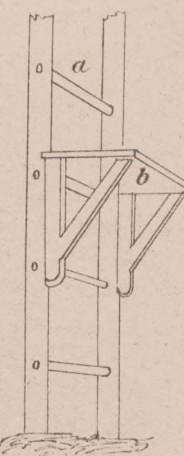
Skok w dal z rozbiegu

a. odbicie jednonóż b. lot c. doskok



Skok wzwyż z miejsca

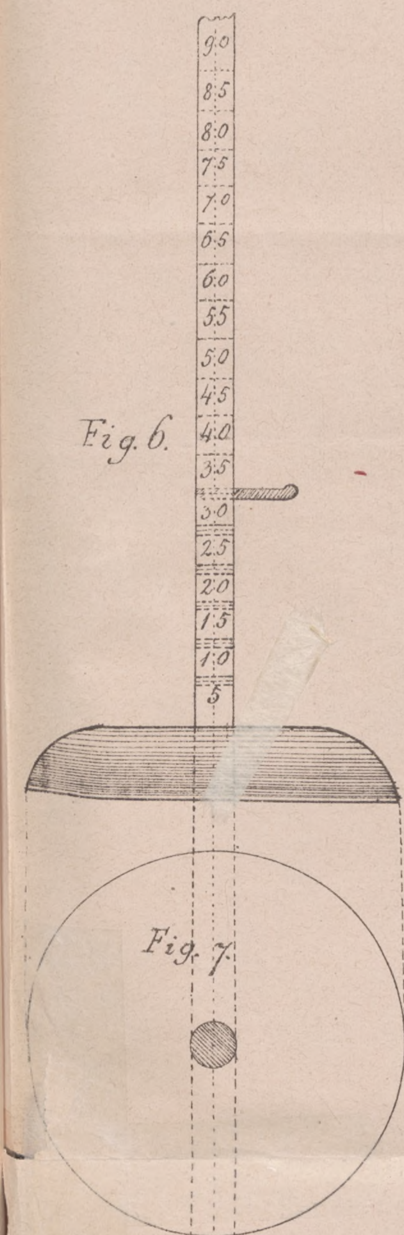
a. postawa do skoku (odbicie obunóż)
b. pierwsza } chwila lotu
c. druga }

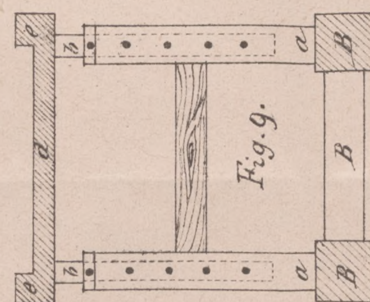


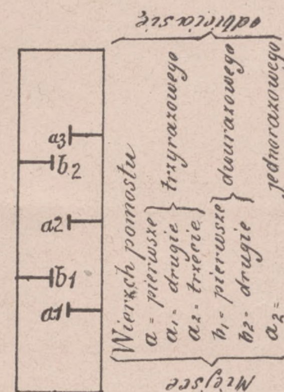


Skok w głąb

a. drabina pionowa b. mostek c. lot.







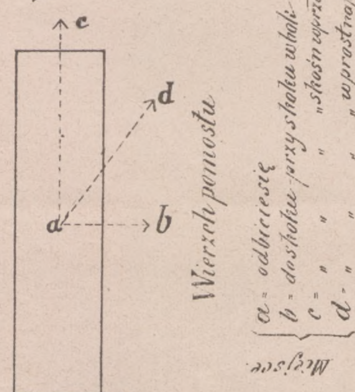
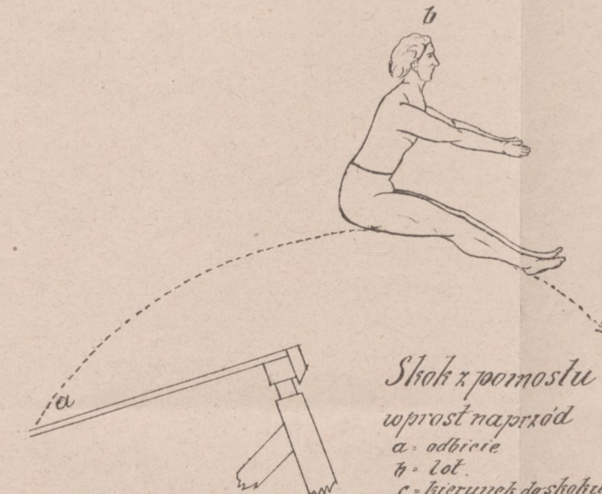


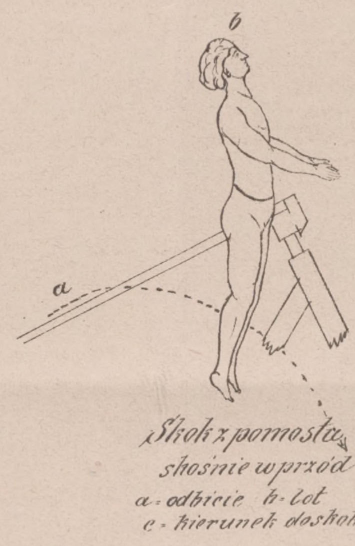
Fig. 10. nasada koziołka

Miara pomostu i koziołka 1 ctm = 20 ctm



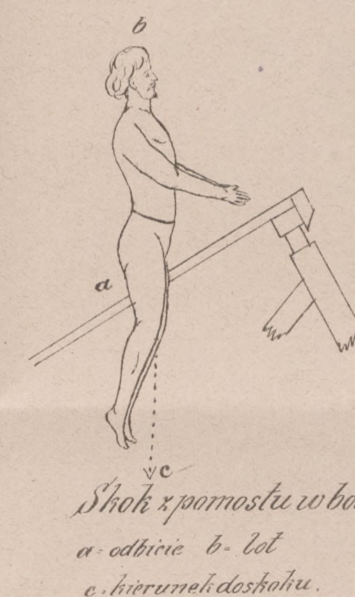
Skok z pomostu wprost naprzód

a. odbicie
b. lot
c. kierunek doskoku.



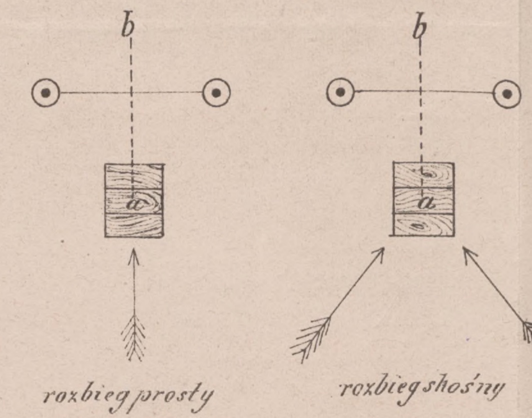
Skok z pomostu skośnie wprzód

a. odbicie b. lot
c. kierunek doskoku



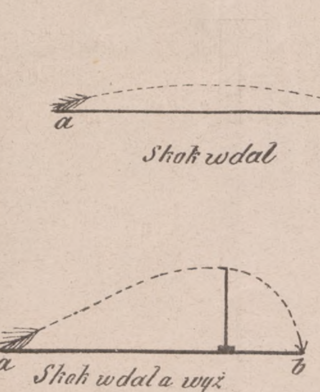
Skok z pomostu w bok

a. odbicie b. lot
c. kierunek doskoku.

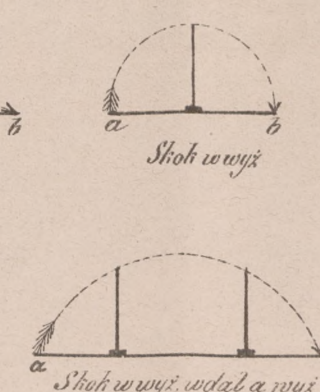


rozbieg prosty

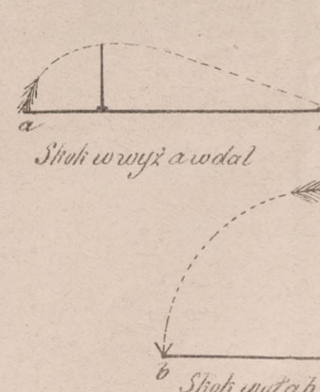
rozbieg skośny



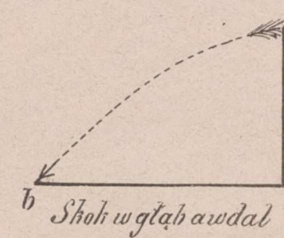
Skok w dal



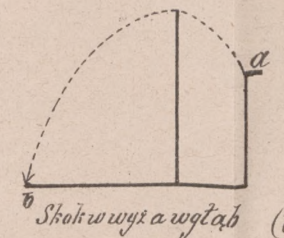
Skok wzwyż



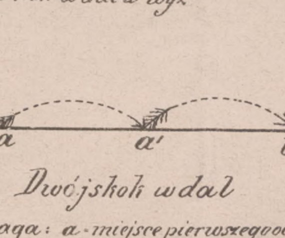
Skok wzwyż a w dal



Skok w głąb a w dal

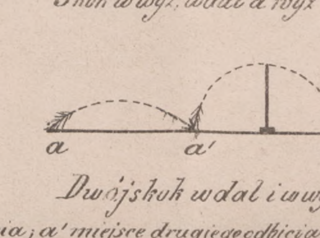


Skok wzwyż a w głąb



Skok w dal a wzwyż

Dwójskok w dal



Skok wzwyż, w dal a wzwyż

Dwójskok w dal i wzwyż

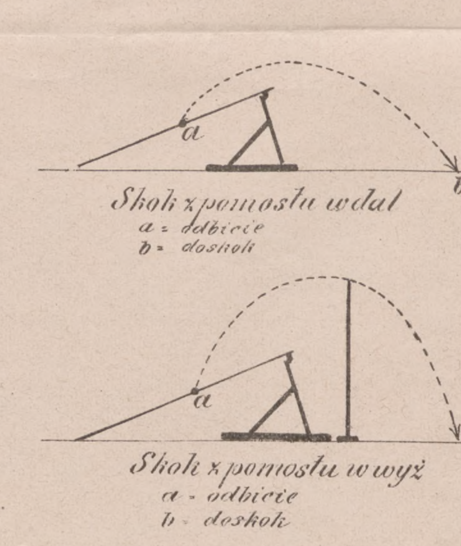
(Uwaga: a - miejsce pierwszego odbicia; a' miejsce drugiego odbicia; b miejsce doskoku)



Skok w głąb

Skok z pomostu w głąb (z górnej krawędzi)

a. miejsce odbicia
b. doskok

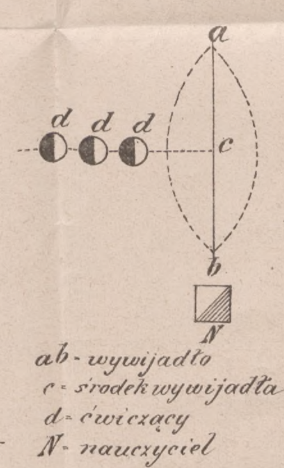


Skok z pomostu w dal

a. odbicie
b. doskok

Skok z pomostu wzwyż

a. odbicie
b. doskok



ab - wywijadło
c - środek wywijadła
d - ćwiczący
N - nauczyciel





Ruch wirowy wywijadła

A - wirowanie do przebiegu"
B - " " skoku"
a. miejsce zaczepienia
b. środek kabłąka
d. ćwiczący



Ustawienie do skoku przez linkę poziomo krążącą

N. nauczyciel
d. ćwiczący
a. linka z woreczkiem

Objaśnienie figur

Fig. 1. = bok } mostu } miara 1 ctm = 10 ctm
Fig. 2. = czoło " "
Fig. 3. = wierzch " "
Fig. 4. = widok z boku } mostku do skoku w głąb. } miara 1 ctm = 10 ctm
Fig. 5. = " z przodu
A = połdrapki } drabiny pionowej
a = szczeble
c = płaskie haki do zawieszania przy mostku
Fig. 6. = stojak z nasadą } miara 1 ctm = 10 ctm.
Fig. 7. = nasada

Fig. 8. = widok z boku pomostu i koziołka
A = pomost
Fig. 9. = widok koziołka z przodu.
a = próżne nogi
b = wysuwane nogi od góry co 10 ctm. przedziurawione
c = kołeczek żelazny do umocowania nogi
d = listwa poprzeczna z wyskokami e do obu nóg przymocowana.
B = nasada koziołka
f = skośne podpórki

miara 1 ctm = 20 ctm.

Lit. A. Przyszlak, Lwów. Kopernika 9.